

# Tai Chi i Lok Hup z Zieloną Łodzią

kategoria:

**Zielona Łódź**

**Warsztaty i szkolenia**

**Dla seniorów**

**Lato w mieście**

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

**Park Źródlińska I**

30.08.2020

godz. 15:00 - 16:30

**Akademia Tai Chi i Lok Hup jest stowarzyszeniem propagującym tai chi w stylu yang, którego ruchy zmodyfikowane zostały przez chińskiego mistrza Moy Lin Shin. Te chińskie ćwiczenia, mające również charakter sztuk walki, a także medytacji w ruchu pomyślane są tak aby przynieść ćwiczącym maksimum korzyści zdrowotnych.**



Styl ćwiczony w Akademii Tai Chi i Lok Hup dostępny jest dla wszystkich bez względu na wiek i kondycję fizyczną. Ćwicząc tai chi uczymy się technik pracy z ciałem, umysłem i duchem prowadzących do wewnętrznej harmonii, równowagi, do zdrowia i dobrego samopoczucia. Ćwiczenia są tak pomyślane by opóźnić procesy starzenia i jak najdłużej utrzymać młodość. Instruktorzy ATCiLH nie pobierają wynagrodzenia za prowadzone zajęcia.

Ćwiczenie tai chi w parkach, na łonie natury jest dodatkową przyjemnością, dającą poczucie równowagi nie tylko wewnętrznej ale również harmonii i jedności z otaczającą nas przyrodą.

Bezpłatne zajęcia w każdą niedzielę wakacji o godzinie 15.00 w pobliżu Altany w Parku Źródlika I

**ZAPRASZAMY.**